

 令和5年度

11・12月の呼吸循環器系機能測定のお知らせ

富山県総合体育センターで実施している呼吸循環器系機能測定は、運動生理学専門指導者及びスポーツドクター立会いのもと、持久系競技の指標となる様々な値を求め、測定後は結果についての説明と個人に合った今後の効果的なトレーニング方法についてのアドバイスをを行っています。

【測定方法】

呼吸採集マスクと心電図用電極をつけて、トレッドミルやランニングレースやマラソンレースに向けて自転車エルゴメータで徐々に負荷を上げながら運動します。呼吸循環器系機能測定を実施し、自分の力にあった強度でトレーニングしてみませんか。



運動様式はランニングのほか、トレーニング用自転車（エアロバイク等）での実施も可能です。

令和5年	11月	11日(土) 18日(土)
	12月	16日(土) 23日(土)

【定員】 1日につき最大4名

【測定料金】 一般 1,070円 児童・生徒 540円

【場 所】 富山県総合体育センター
トレーニング室内 呼吸循環器系機能測定室

【日 程】 13:00 ~ 受付・測定準備
14:00 ~ 測定開始
17:00 ~ 測定結果フィードバック

【申し込み方法】

測定希望日の一週間前までに電話、FAX又はメールにてお申し込みください。



富山県総合体育センター

【お問い合わせ】

〒939-8252

富山市秋ヶ島183（富山空港横）

TEL 076-429-5455

FAX 076-429-4163

ホームページ(富山県総合体育センター)

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/>

Eメール(トレーニング室)

palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp

